www. prioriterre.org

prioriterre infos

n°46 – Juillet 2010 – Tirage 2400 exemplaires

prioriterre
Information et Conseil
Energie Eau Consommation

édito

C'est un fait, nous vivons dans une société de consommation. Tous nos achats impactent l'environnement : fabrication, emballage, transport… Et même s'ils sont plusieurs fois recyclés, nos produits et emballages finissent tous dans le même état : en déchet !
En tant que consommateur, nous avons notre mot à dire, en optant pour un mode de consommation plus durable.
Mais comment faire ?
Eco-consommer est un geste simple et se poser les bonnes questions avant d'acheter est déjà un grand pas !
En quoi le produit que j'achète impacte mon environnement ? Les personnes qui l'ont produit sont-elles bien rémunérées ? Ce produit a-t-il parcouru de longues distances, a t-il été traité ? Autant de questions à vous poser avant d'acheter, pour être un consommateur éclairé.
Alors pour des étiquettes sans prise de tête, suivez le guide !

dossier | Les étiquettes sans prise de tête

Mieux consommer d'accord... encore faut-il savoir déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires ! Ingrédients, additifs, provenance... Apprenez à décoder les étiquettes pour savoir ce que vous avez vraiment dans vos assiettes !

Petit mode d'emploi à l'attention des consommateurs écoconso !
Fini les achats compulsifs en magasin, les produits que vous mangez sans connaître leur provenance, leur composition, leur label. Vous vous dites "mission impossible" ? Eh bien non. Un seul geste basique : lisez vos étiquettes. prioriterre vous aide à les déchiffrer en identifiant les informations clés.

La composition

Les ingrédients sont énumérés par ordre pondéral décroissant, selon la formule de fabrication, y compris additifs et arômes. Vous serez étonnés de voir que la plupart de vos aliments en boîte sont surtout composés d'eau, de sel et de sucre. Vérifiez bien la composition des plats cuisinés en vous méfiant des allégations "A base de..." ou "Saveur…" : une quantité infime de l'aliment vanté suffit à les justifier.

La provenance

L'origine du produit est obligatoire, surtout si son omission risque d'induire le consommateur en erreur. (ex. : chorizo espagnol, fabriqué en France).
Elle apparaît aussi dans le code barre de l'étiquette.

00 - 13	USA & Canada
30 - 37	FRANCE
40 - 44	Allemagne
471	Taiwan
480	Philippines
45 et 49	Japon
50	Royaume Uni
57	Danemark
64	Finlande
76	Suisse et Liechtenstein
628	Arabie Saoudite
629	Emirats Arabes Unis
690	Chine
740 - 745	Amérique Centrale
84	Espagne
770 - 790	Amérique du Sud

Produit en provenance du Japon

Les additifs

Ils figurent obligatoirement dans la liste des ingrédients. Ils sont identifiés par le nom de la catégorie à laquelle ils appartiennent. Leur nom est indiqué en clair ou par un code "E000" (le chiffre des centaines est l'identifiant de la catégorie).
La plupart de ces E... sont déconseillés par les médecins. On les trouve dans les sodas, la limonade, les pâtés en gelée, les biscuits apéritifs ou encore certaines confiserie...

Quant aux acides gras trans, ils créent la polémique : dans certains pays, ils sont considérés comme plus dangereux que les OGM pour la santé !

Gare aux acides gras trans !

Leur utilité ? Il suffit d'injecter de l'hydrogène (réaction d'hydrogénation), et l'huile de palme ou de maïs se solidifie, rendant plus croustillants les produits (chips, biscuits…), avec en prime une meilleure conservation.
Mais l'OMS préconise une consommation d'acides gras trans quotidienne n'excédant pas 1% de l'apport énergétique total quotidien…
Votre étiquette peut préciser le pourcentage d'acide gras trans utilisé. Si elle ne le fait pas, préférez les ingrédients de base que vous cuisinerez vous-même et évitez de manger trop de plats préparés et d'aliments transformés.

Huile de palme à gogo !

Elle est présente dans la plupart des produits que nous consommons au quotidien. Et que dit l'étiquette ? L'huile de palme est souvent mentionnée comme "huile végétale" ce qui, dans l'absolu, ne signifie pas grand-chose.
Produit emblématique de l'alimentation industrielle l'huile de palme est également utilisée en cosmétique, à un faible coût de production, ce qui la rend incontournable.

Au-delà de son mauvais effet sur notre cholestérol, sa culture a des conséquences importantes dans les pays du sud d'où elle provient : déboisement intensif, destruction des habitats d'espèces animales, impact social sur les populations locales...
Soyons donc vigilants sur l'éthique qui se cache derrière les étiquettes !

Date limite de consommation

"À consommer jusqu'au JJMM". Au-delà de celle-ci, le distributeur n'est plus autorisé à vendre cet aliment. Il peut présenter un danger pour la santé humaine. Elle apparaît sur les denrées très périssables (viandes hachées pré-emballées, laitages, etc.).

zOOm sur... les principaux additifs alimentaires à éviter :

E 123 Amarante	E 240 Formaldéhyde	E 620 Acide glutamique
E 211 Benzoate de sodium	E 242 Dicarbonate de diméthyle	E 621 Glutamate monosodique
E 212 Benzoate de potassium	E 249 Nitrite de potassium	E 622 Glutamate monopotassique
E 213 Benzoate de calcium	E 250 Nitrite de sodium	E 623 Diglutamate de calcium
E 214 Éthylparabène	E251 Nitrate de sodium	E 624 Glutamate d'ammonium
E 215 Éthylparabène sodique	E252 Nitrate de potassium	E 625 Diglutamate de magnésium
E 216 Propylparabène	E 284 Acide borique	E 627 Guanylate de Sodium
E 217 Propylparabène sodique		E 631 Inosinate disodique
E 218 Methylparabène	E 310 Gallate de propyle	E 950 Acésulfam-K
E 219 Methylparabène sodique	E 311 Gallate d'octyle	E 951 Aspartame
E 220 Dioxyde de soufre	E 315 Acide érythorbique	E 952 Acide cyclamique
E 221 Sulfite de sodium	E 316 Erythorbate de sodium	E 954 Saccharine
E235 Natamycine	E 320 Butylhydroxyanisol (BHA)	E 966 Lactitol
E 236 Acide formique	E 321 Butylhydroxytoluène (BHT)	E 967 Xylitol

Date limite d'utilisation optimale

"À consommer de préférence avant JJMMAA" (durée estimée à 3 mois). C'est une date d'utilisation optimale de l'aliment sans altération de ses qualités gustatives ou nutritionnelles. La vente de l'aliment est interdite, une fois la date dépassée.

L'étiquette produit n'a pour vous plus de secret. Si vous appliquez ces quelques conseils, vous saurez réellement ce que vous avez dans votre assiette.
Il vous suffit de bien comprendre l'étiquette, d'avoir la patience de la décortiquer pour mieux consommer.

A vos étiquettes !

Plus d'infos sur le centre ressources de prioriterre et dans la plaquette "Les étiquettes sans prise de tête" éditée par l'association belge "écoconso".

prioriterre
Information et Conseil
Energie Eau Consommation

l'actu prioriterre

prioriterre aux Eurockéennes de Belfort

Les Eurockéennes de Belfort est l'un des plus gros festival de rock européen.
Au top de la programmation, avec plus de 80 artistes internationaux, le festival s'engage fortement pour le développement durable.
Du 2 au 4 juillet, **prioriterre** et le Bureau d'Etudes Atemia ont mené un diagnostic des pratiques, selon les principes de la méthode ASSER© (Actions, Solutions et Services pour des Evènements éco-Responsables).
Au-delà des mots, les Eurockéennes souhaitent devenir un véritable éco-événement, et entrainer les autres festivals européens dans leur sillage..

Du concret chez AUCHAN

Le groupe AUCHAN passe à la vitesse supérieure en proposant 50 produits bio à moins d'un euro. L'objectif est de rendre le bio accessible à tous. Mais le magasin AUCHAN Epagny va plus loin ! Engagé dans de fortes économies d'énergie, le magasin a choisi de sensibiliser l'ensemble de ses 500 salariés au développement durable.
Avec **prioriterre**, débats et échanges étaient à l'ordre du jour !
Les salariés sont également allés à la rencontre des clients pour découvrir leurs attentes et ont proposé d'excellentes idées afin qu'AUCHAN soit une entreprise encore plus responsable.

A l'école sans voiture

Dans le cadre du programme européen Active Access, prioriterre a organisé un challenge inter-écoles le 3 juin 2010.
Plus de 40 écoles primaires ont choisi de relever le défi "à l'école sans voiture !"
Petits et grands, sont venus à l'école à pieds, en bus, à vélo ou même à cheval !
Quand les primaires et les maternelles s'y mettent, ce sont plus de 4000 personnes qui choisissent la mobilité douce.

Certains enfants, comme à Saint Eustache, ont pu déguster un buffet bio à leur arrivée pour débuter cette belle journée.

SI vous êtes une école intéressée, rendez-vous en septembre pour la seconde édition !

L'Espace info Energie monte en puissance

Les conseillers grand public répondent gratuitement à toutes vos questions sur l'énergie et l'éco-consommation, au téléphone, par courriel ou sur rendez-vous.
Vous pouvez les rencontrer lors des permanences décentralisées dans les communes d'Annemasse, Thonon, Cluses et Rumilly ou dans la maison pour la PLANETE.
Les plages d'accueil viennent d'être augmentées pour répondre à plus de demandes.
Désormais, nos conseillers vous reçoivent à Meythet le mardi toute la journée et le mercredi après-midi.

N'hésitez plus à venir les rencontrer !

news

Label bio européen : un label au rabais ?

Dès juillet, le label bio européen figurera obligatoirement sur les étiquettes des produits bio issus de l'Europe des 27.
L'objectif de ce label bio européen est d'unifier les critères du bio dans l'Union Européenne.
En France, on connaissait le label AB (Agriculture Biologique) issu du Ministère de l'Agriculture, certifié par des organismes indépendants.
Or, le label AB devra se plier au cahier des charges européens, beaucoup moins exigeant, qui tolère notamment les traces d'OGM dans les produits, à hauteur de 0,9%.
Dommage que l'uniformisation européenne ne tire pas vers le haut !...

Source : www.lagedefaire.org

Marée noire : cherche solutions désespérément

La fuite de brut dans le golfe du Mexique est plus importante que prévue. Les experts mandatés par l'administration américaine dénoncent un écoulement de 20.000 à 40.000 barils par jour : c'est comme si tous les quatre jours un Erika coulait…
Les solutions mises en place par BP sont inefficaces. La firme a donc fait appel à toutes les bonnes idées des internautes.
Après l'idée des experts de faire exploser une bombe atomique pour sceller le puits, comme les Russes le faisaient lors de fuites de gaz, BP étudie sérieusement une solution tirée par les cheveux... L'association Matter of Trust propose de collecter les cheveux dans des salons de coiffure pour absorber le pétrole. Difficile quand on sait que 500 g de cheveux absorbent quatre litres de pétrole, mais pas impossible !
La collecte est donc lancée.

Source : Sciences & Vie

Le thon rouge toujours menacé

Les japonais sont une fois encore les grands gagnants : premier consommateur mondial de thon rouge, alors que cette espèce est en voie de disparition !
C'est ce qui est ressorti de la Convention Internationale sur le commerce des espèces sauvages menacées en mars dernier.
Malheureusement, les propositions de Monaco et de l'Union Européenne visant à interdire le commerce international de thon rouge n'ont pas été adoptées.
Dans ces conditions, le consommateur a un vrai rôle à jouer. Nul besoin de ne plus manger de sushis. Il suffit d'éviter de manger ceux à base de thon rouge. A vos baguettes !

Source : le Journal de l'Environnement

prioriterre
3, rue René Dumont · 74960 MEYTHET
Tél. 04 50 67 17 54 · Fax 04 50 57 79 84
E.mail : contact@prioriterre.org
www.prioriterre.org

partenaires

Imprimé sur papier écocertifié FSC et encre végétales

ISSN 2106-6612

Réalisation : b'com · +33 (0)6 50 46 60 70